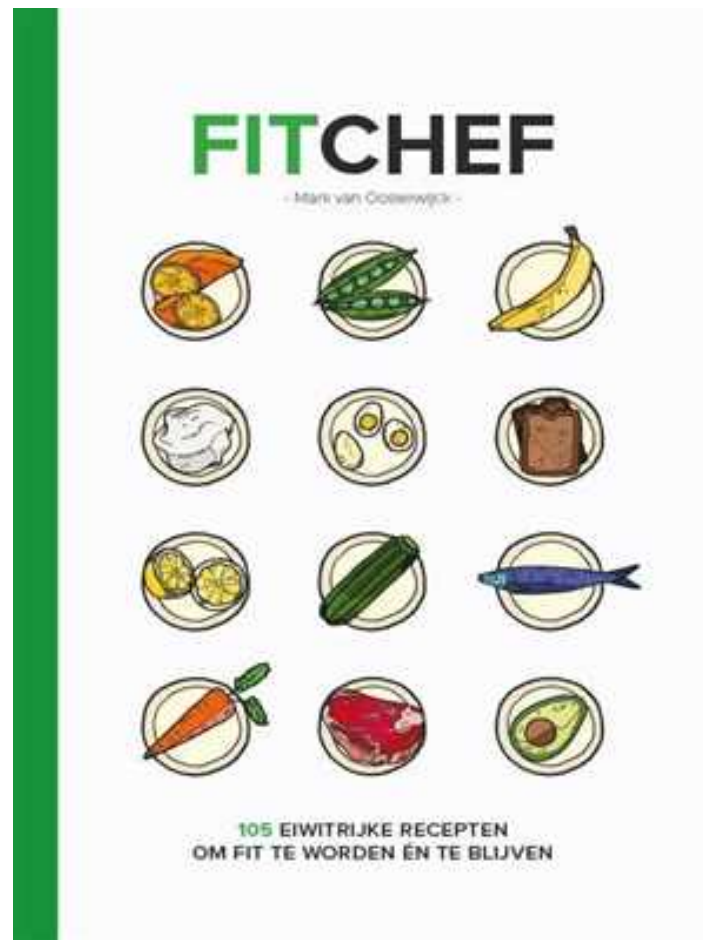


FitChef PDF

Mark van Oosterwijk



Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.



Schrijver: Mark van Oosterwijk

ISBN-10: 9789082323214

Taal: Nederlands

Bestandsgrootte: 1528 KB

OMSCHRIJVING

FitChef biedt inspiratie voor uitgebalanceerde recepten voor elk moment van de dag. Van eiwitshakes tot zelfgemaakte snacks, van ontbijtgerechten tot lunch salades, en van hoofdmaaltijden tot toetjes met pure ingrediënten. Allemaal boordevol eiwit en andere voedingsstoffen om fit te worden én te blijven! Geen gedoe, maar praktisch, efficiënt en snel. Daarnaast geeft het boek tips om gezond eten in de praktijk te brengen. Waarom zijn eiwitten zo belangrijk? Hoeveel koolhydraten kun je eten? Wat voor vetten kun je niet missen? Welke producten zijn handig om op voorraad te hebben? Hoe ga je een hongergevoel tegen? Hoe herken je suiker en eet je zo natuurlijk mogelijk? Op deze en nog veel meer vragen geeft dit boek een helder antwoord. Kortom: een prachtig vormgegeven hardcover boek met 246 pagina's aan no-nonsense info over gezond eten in de praktijk en meer dan 105 eiwitrijke recepten om fit te worden én te blijven!

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

FITCHEF review en ervaringen? Ik vertel je mijn eerlijke mening over het beste dieetprogramma wat momenteel op de markt is!

Slank en ook nog eens een droog en strak lichaam, wie wil dat nou niet!? Helaas is zo'n droomlijf in deze maatschappij moeilijk haalbaar. De prioriteit voor de ...

Wil jij Fitchef Turbo kopen? Wij hebben de nieuwste versie van Fitchef getest en beoordeeld. Klik hier voor onze objectieve ervaringen!

FITCHEF

[Lees verder...](#)